

高齢者の低栄養を防ぐ食事



	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩 (g)
ちぎいっこ	362	15.3	11.8	56	1.3	2
鮭のホイル焼き	148	14.8	7.5	25	0.6	0.7
かぼちゃもち	137	1.6	0.7	13	0.5	0
いちご	27	0.7	0.1	14	0.2	0
合計	674	32.4	20.1	108	2.6	2.7

☆低栄養を防ぐ食事のポイント☆

- ・少しずつでも3食しっかり摂りましょう
- ・食欲がないときはおかずを優先しましょう
- ・動物性たんぱく質を十分摂りましょう
- ・菓子パンだけの食事はやめましょう
- ・噛む力を維持しましょう



ちぎいっこ



材料<4人分>

小麦粉	160g
水	100cc
豚もも肉	200g
大根	150g
人参	60g
里芋	80g
しいたけ	2枚
ごぼう	50g
油	小さじ1
長ねぎ	40g
ほうれん草	80g
水	6カップ
煮干し	25g
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
ゆず	1/4個

<作り方>

- 小麦粉と水をこね合わせ、耳たぶくらいのかたさにし、少々ねかせます。生地がかたいようなら水を少しずつ足す。
- 鍋ににぼしと水を入れ、沸騰させます。(だしをとる)
- 大根、人参はいちょう切り、里芋は皮をむいて4つ割りにする。しいたけは薄切り、ごぼうはざさがきにして、水にさらしておきます。長ねぎは斜め切り、ほうれん草は茹でておきます。
- 鍋に油を入れ、豚肉とごぼう、大根、人参を入れて炒め、火が通ったら、だし汁と里芋、しいたけを加えて煮る。
- 野菜が柔らかくなってきたら、調味料を加えて、味を整えます。
1. を食べやすい大きさに、手でちぎりながらなべに入れて煮込み、浮き上がってきたら長ねぎを加え、ひと煮たちさせます。
- 器に盛り、ほうれん草、ゆずの細切りを置きます。

鮭のホイル焼き



材料 4人分

生鮭	4切
塩・こしょう	小さじ1/3
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/2パック
人参	1/4本
ブロッコリー	60g
バター	大さじ2
レモン	1個

<作り方>

- 生鮭に塩・こしょうをふります。
 - 玉ねぎはスライスにし、しめじはほぐしておきます。
 - 人参は花形に型ぬきして茹で、ブロッコリーも茹でます。
 - レモンはくし切りにします。バターは四角にカットしておきます。
 - アルミホイルに玉ねぎをしき、その上に鮭をのせます。鮭の上に人参・しめじ・バターのをせ、ブロッコリーは横に添えます。
 - アルミホイルの口を閉じ、200度に温めたオーブンで10分焼きます。(食べる前にレモンを絞る)
- ※ オーブンがない場合は、魚焼きグリルでも焼けます。

かぼちゃもち



材料 4人分

かぼちゃ	1/4個
片栗粉	大さじ5
油	小さじ1/2
たれ	
水	大さじ3
砂糖	大さじ3
醤油	大さじ1
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1

<作り方>

- かぼちゃを洗い、種をとります。カットして、蒸し器で蒸します。
- 蒸したかぼちゃの皮をむきます。
- 2のかぼちゃをつぶして、片栗粉を加えこねます。
- 3のかぼちゃを5cmくらいの円状につぶします。
- 油をひいたフライパンで弱火でじっくり両面焼きます。
- <たれ>小鍋に水・砂糖・醤油を入れ煮立たせます。水溶き片栗粉を作って6に入れとろみをつけます。
- 焼いたかぼちゃもちにたれをかけます。